

病院の献立紹介(塩分を控えた食事・エネルギーを控えた食事) 【病院名】 おおたかの森病院

献立名	材料名	分量(g)	作り方(1人分)		
朝食	ご飯	180	《つみれと豆腐の生姜煮》 ①かぶを短冊切りにする。 ②★を入れた鍋が沸騰したら形が崩れないよう、つみれ、焼き豆腐、かぶ、小松菜の順で煮ていく。 ③器に盛って、白ごまをかける		
	つみれと豆腐の生姜煮	つみれ1個16g 32 焼き豆腐(1/6丁) 50 かぶ 60 小松菜カット冷凍 30 水 50 おろし生姜 0.5 和風だしの素 0.3 砂糖 0.5 みりん 3 濃口醤油 3 塩 0.3 白ごま(すり) 0.1			
	りんご	りんご 75			
	味噌汁	生しいたけ 10 大根 40 水 100 和風だしの素 0.5 白みそ 6			
	牛乳	牛乳200ml 200			
	昼食	ご飯		180	《照り焼きチキン》 1. 鶏肉を一口大に切る。 ★の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉に漬け込み1時間程冷蔵庫で冷やす。 2. 160度のオーブンで約15分蒸し焼きにする。 ※家庭ではフライパンで中火で焼いて下さい。 ~付け合わせ~ 1. キャベツを短冊切りにする。しめじは小房に分ける。 2. しめじとキャベツをオリーブ油で炒め塩、おろしにんにくで味付けする。
		照り焼きチキン		鶏もも皮付き60g 60 酒 2 みりん 1 はちみつ 3 濃口醤油 5 ぶなしめじ 10 キャベツ 40 塩 0.3 おろしにんにく 0.1 オリーブ油 1	
		ごぼうの明太子サラダ		ごぼう 30 きゅうり 30 辛子明太子 13 マヨネーズ 8 レモン果汁 0.5 小ねぎ 1	
		玉ねぎスープ		絹ごし豆腐 20 玉ねぎ 20 オリーブ油 1 おろしにんにく 0.1 コンソメ 1 白ワイン 1 塩 0.2 ホワイトペッパー 0.05 パセリ粉 0.05	
		夕食		ご飯	
たらの香味煮			まだら(骨取り) 70 長ねぎ 20 水 50 おろし生姜 0.5 おろしにんにく 0.2 濃口醤油 5 砂糖 1 塩 0.1 白ごま 0.5 酒 3 貝割れ大根 5		
豆腐サラダ			絹ごし豆腐(1/6丁) 60 オクラ 10 ブチトマト 10 レタス 10 サニーレタス 10 ポン酢 10		
練り梅減塩 キウイフルーツ			練り梅減塩 5 キウイフルーツ 60		

《管理栄養士さんからのひと言》

調理法を蒸し焼き等、油を使用しない事でカロリーを減らす事が出来ます。まだら等の脂質の少ない食材を使用するとカロリーを減らす事が出来、香味野菜を使用する事で物足りなさを補う事が出来ます。

栄養価	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー kcal	596	565	441	1602
たんぱく質 g	22.1	20.7	22	64.8
脂質 g	13.2	18.4	3	34.6
食塩相当量 g	2	2.5	2.2	6.7